

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تدرك أهمية إسعاف حروق الماء الساخن.
- تطبق طرائق السلامة أثناء الاستحمام.
- تستخدم مقياس الحرارة بدقة.
- تُقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
- تُطبق طريقة قياس النبض.
- تُبدي رأيها في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
- تقرأ بدقة نشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامها.
- تقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.

السلامة أثناء الاستحمام

الوحدة الأولى



الاستحمام ينشط الإنسان جسمياً ونفسياً، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.



آه، أشعر بالضيق فرائحة جسمي كريهة بعد اللعب، يجب أن أستحم.

أنا الآن نظيفة، وأشعر بالنشاط والسرور وسوف يحبني الجميع.



أخطار أثناء الاستحمام



١ - الانزلاق داخل الحمام :

عند ما ترغبين في الاستحمام احمي نفسك بإزالة مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يلي :

- خلو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج الليفي السميك مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق.

نشاط -١-



ما الأسباب الأخرى المحتملة التي تؤدي للانزلاق في الحمام؟

ارتداء حذاء أملس – وجود الماء المخلوط بالصابون على أرضية الحمام.

فكري

لماذا يتجعد جلدنا عندما نمكث مدة طويلة في الماء؟

........لأن الجلد يمتص الماء فيصبح ندياً متجعداً.........

٢- الحروق بالماء الساخن :

تعتبر السخانات نعمة سخرها الله لنا ولكن قد تكون نقمة إذا لم نُحسن استخدامها.



١



٢

- ما أخطار سوء استخدام السخان في الصورتين السابقتين؟

١- ارتفاع درجة حرارة الماء لدرجة الغليان مما يعرض المستخدم للحرق.............

٢- تسرب الماء من السخان وتعرضه للتلف واحتمال إصابة المستخدم بالصدمة الكهربائية.

هل تعلمين

أن الرسول ﷺ : (كَانَ يَغْتَسِلُ بِالصَّاعِ، وَيَتَوَضَّأُ بِالمَدِّ) البخاري برقم ١٩٨ / مسلم برقم ٣٢٥.

نشاط -٢-

- اذكري أخطارًا أخرى قد تحدث داخل الحمام مختلفة عما ورد في الصورتين السابقتين.

........الغرق، فقد الوعي، الصدمات الكهربية.........

....

أخطار بعد الاستحمام

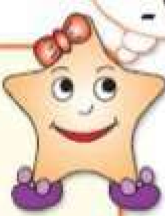


الرشح ونزلات البرد :

ذا لم نحرص بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية فقد نتعرض للرشح ونزلات
لبرد نتيجة خروجنا من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد ، ولكن بإمكاننا - بمشيئة الله - أن ننجح
ي تفادي الإصابة بذلك باتباع ما يلي :

- صبّ الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام .
- فتح باب الحمام والتريث قليلاً قبل الخروج .

نشاط -٣-



قدمي مقترحات تُساعد في الوقاية من الإصابة بالرشح بعد الاستحمام .

.... إغلاق التيار الهوائي قبل الخروج من الحمام. ....

...... تجفيف الجسم من الماء قبل الخروج من الحمام جيداً. ......

.... شرب الماء البارد بعد الاستحمام. ....

تذكري



أن تنظفي الحمام قبل خروجك ؛ حتى يظل نظيفاً كما وجدته .

هل تعلمين ؟

أن الشعر يقف عموديًا على الجلد في الطقس البارد ، وينتفخ الجلد حول منبت كل شعره ويغلق المسام بإحكام ؛ حتى لا تتسرب حرارة الجسم .

فكري

- ما سبب العطاس وما الذي ينبغي أن نقوله بعده؟

السبب: التعرض لنوبات البرد، ويجب قول (الحمد لله)

معلومة إثرائية:
هناك مسببات للعطس وتسمى مثيرات، مثل: الحيوانات، الريش، الأزهار، حبوب اللقاح والغبار.

نشاط -٤-

أغمضي عينيكِ واستعيني بحاسة الشم لمعرفة أنواع الأطعمة المتنوعة التي أمامك، وهل تستطيعين تمييز ذلك في حالة إصابتك بالزكام؟

لا أستطيع التمييز؛ فالزكام يؤثر على كفاءة حاسة الشم.

جراثيم طائرة



فائدة

يلبس الناس كمامة على الأنف والفم في بعض الأماكن؛ لمنع الجراثيم من الانتقال إليهم.

درجة حرارة الجسم

الوحدة الأولى




ابتسام


الوجبة الصباحية


بقياس حرارتها

لاحظت المرشدة الطلابية أثناء الفسحة أن  لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ول
تتناول  فنادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت  فوجدتها مرتفعة حيث بلغ
٣٨,٥ درجة.

من القصة السابقة أجيبي عن الأسئلة التالية:

- في رأيك كيف تساعد المرشدة ابتسام ؟

.... أن تعرضها على مسئولة الإسعافات الأولية بالمدرسة. ....

- ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم ؟

.... يدل ذلك على أن الشخص مريض. ....

- ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة ؟

.... فقدان الشهية، وشحوب الوجه. ....

- عددي بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

.... الأنفلونزا – الحمى الشوكية. ....

قياس درجة حرارة الجسم :

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له. منها:

- ميزان الحرارة الزئبقي.



درجة حرارة الجسم

المفاهيم الرئيسة

- حرارة الجسم
- ميزان الحرارة



ابتسام



الوجبة الصباحية



بقياس حرارتها

لاحظت المرشدة الطلابية أثناء الفسحة أن  لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول  فنادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت  فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.

من القصة السابقة أجيبي عن الأسئلة التالية:

- في رأيك كيف تساعد المرشدة ابتسام ؟

  .... أن تعرضها على مسئولة الإسعافات الأولية بالمدرسة. ....

- ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم ؟

  .... يدل ذلك على أن الشخص مريض. ....

- ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة ؟

  .... فقدان الشهية، وشحوب الوجه. ....

- عددي بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

  .... الأنفلونزا – الحمى الشوكية. ....

قياس درجة حرارة الجسم :

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له. منها:

- ميزان الحرارة الزئبقي.



- ميزان الحرارة بالسائل البلوري .



- ميزان الحرارة الإلكتروني .





قياس درجة الحرارة :

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية :

- الجبين
- الفم
- الأذن
- الإبط
- المستقيم

نشاط -٥-

- سجلي درجة حرارة زميلتك بعد قياسها .

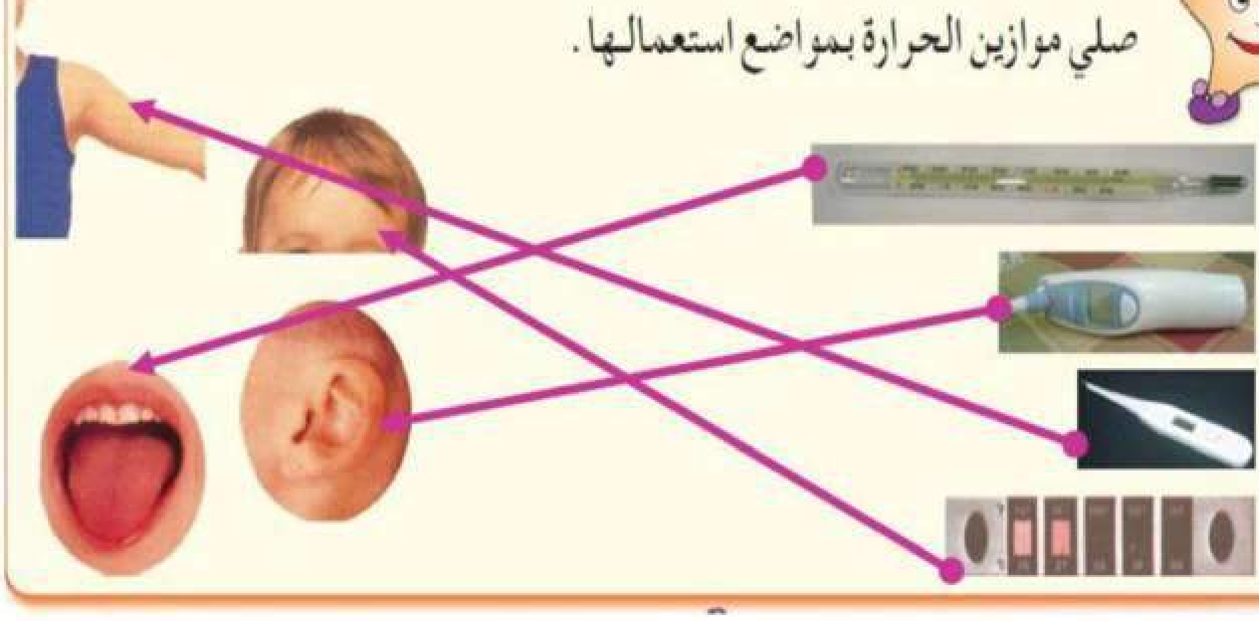
....

هل تعلمين ؟

أن درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة .

نشاط -٦-

صلي موازين الحرارة بمواضع استعمالها .



طريقة خفض درجة حرارة الجسم :

معلومة إثرائية :
- ميزان الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة الإنسان بينما استخدام اليد يعطي تقديراً غير صحيح ، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

• إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات و الإعاقات -لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع لتالي :



١-تخفيف الملابس .

٢- الاستحمام لقول الرسول ﷺ :

«الحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوها بِالمَاءِ» صحيح البخاري (٥٢٨٢) .

٣- تناول الأدوية الخافضة للحرارة .

٤- استخدام كمادات الماء (العادي) .

٥- الإكثار من شرب السوائل .

٦- الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر .



نشاط -٧-

عللي : يُفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند خفض درجة الحرارة .

لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد جداً فتحتفظ بالحرارة بدلاً من أن تفقدها.

فائدة

عدم سبّ الحمى وسائر الأمراض ، لأن ذلك من قضاء الله وقدره واعلمي أن الصبر على المرض كفارة للذنوب .

نشاط -٨-

عدّي نبض زميلتك التي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة.

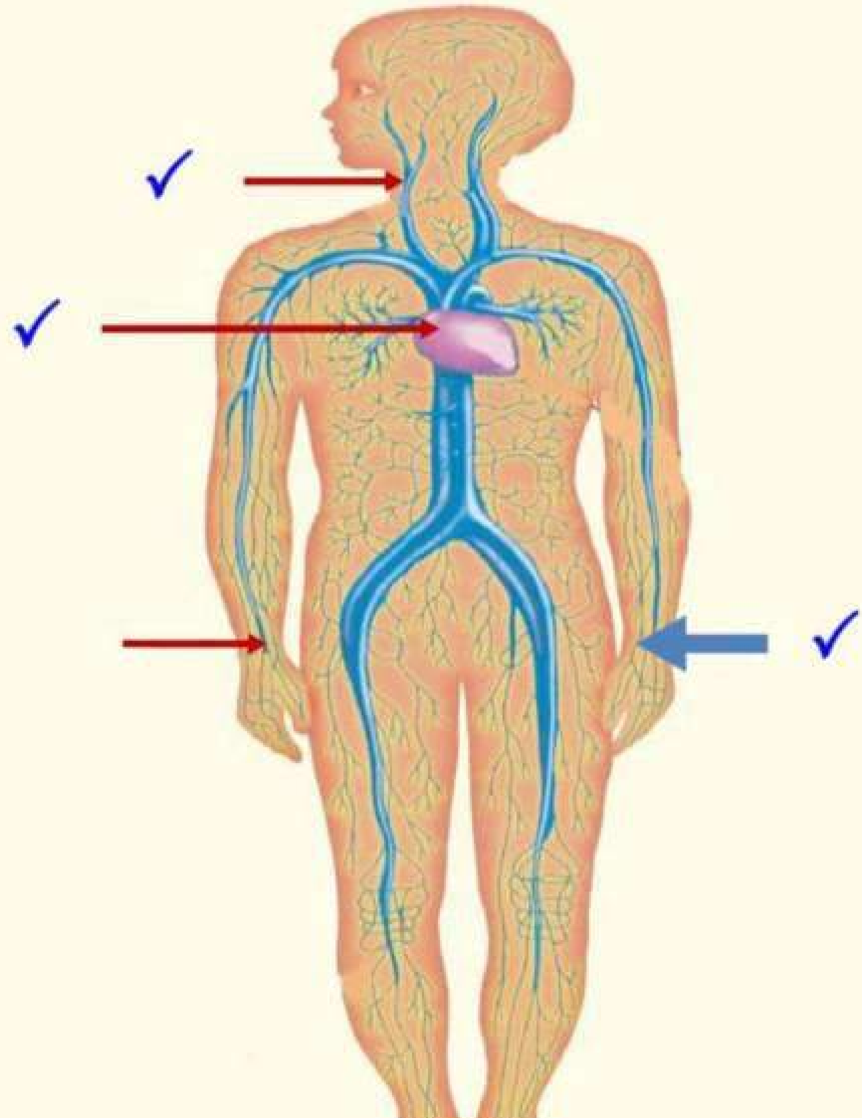
فكري

لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟

بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع.

نشاط -٩-

حددي مواضع قياس النبض على جسم الإنسان :



الوحدة الأولى

التعامل مع الأدوية

المفاهيم الرئيسة: الدواء – المرض

قَالَ عَبْدَ اللهِ بْنَ مَسْعُود رضي الله عنه : قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ : «مَا أَنْزَلَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاء» ابن ماجه (٤١٠٦).

تعليمات استعمال الدواء :

١ سمي بالله عند شرب الدواء.

٢ تجنبي تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يُغير مكوناته.

٣ إذا كنتِ تعانين من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل : الحبوب أخبري الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.

٤ لا تكسري كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.

٥ إذا كان الدواء على شكل شراب فمن الأفضل عدم شرب الماء بعد تناوله مباشرة ....

لماذا؟ لأن الماء يعطي الإحساس بالامتلاء مما يؤدي إلى التقيؤ.

٦ رجي الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.

٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغي الأنف من الإفرازات ثم اجعلي الرأس للخلف وأبقي الجسم منتصبًا، ثم ضعي القطرات في كل فتحة من الأنف وابقي على وضعك قليلًا؛ حتى يدخل الدواء داخل الأنف.

٨ قبل وضع القطرة في العين اغسلي يديك جيدًا، ثم أرجعي رأسك إلى الخلف واسحبي الجفن السفلي للأسفل بواسطة إصبع السبابة وانظر إلى أعلى، ثم ضعي الدواء داخل العين وأغلقيها مدة دقيقة مع عدم تحريك الجفن.

٩ عند استعمال قطرة الأذن، يُفضل أن تستلقي على جنبك وتضغطي بلطف على القطارة ليدخل الدواء داخل قناة الأذن، وتُترك في وضعها الأفقي مدة (٣) دقائق قبل وضع قطعة من القطن المعقم داخل فتحة الأذن.

تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي أن :

تأخذي قسطًا وافيًا من الراحة	تكثري من شرب السوائل .	تتناولي الطعام المفيد .





أخطار الأدوية :

الدواء منتج له تأثير على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالف للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

- من أخطار الأدوية التسمم، **قرحة المعدة، وارتفاع الضغط.**

ما رأيك في العبارة التالية : كلما زادت جرعة الدواء عجّل ذلك في شفاء المريض .

العبارة خاطئة؛ لأنه لابد من التقيد بتعليمات الطبيب، حيث أن الطبيب يعطي الدواء بجرعة محددة عادة ما تتناسب مع وزن الجسم، والزيادة فيه يؤدي إلى نتائج تؤثر على الجسم وصحته أقلها الإعياء وأصعبها التسمم الدوائي والوفاة.

انتبهي من تقليل جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

تطبيقات من الحياة

كثيرًا ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظنًّا منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة ؛ لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة ؛ لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها .

نشاط -١٠-

اقرئي القصة التالية ، ثم اكتشفي التصرف الخاطئ ودونيه :

خالد طفل صغير ، أُصيب ذات يوم برشح بسيط (برد-زكام) فحملته أمه إلى الطبيبة في المركز الصحي ، وطلبت منها علاجه ، فحصته الطبيبة ، ثم طمأنت والدته : "طفلك سيشفى -بإذن الله- دون حاجة إلى دواء إذا نال قسطًا من الراحة ، وتناول غذاءً صحيًّا ، وشرب كثيرًا من السوائل ." ولكن أمه لم تصدقها ، فذهبت به إلى رجل يدّعي معرفة الطب ، فركّب دواءً وطلب مبلغاً كبيراً من المال . وبعد استعماله ، ساءت حالة الطفل حيث ارتفعت حرارته ، وأُصيب بنزلة معوية ، فهرعت به من جديد إلى المركز الصحي .

اكتشفي التصرف الخاطئ ، ثم قدمي النصيحة للأم : **عدم تصديق الطبيبة واللجوء لغير المختصين، واتباع نصائحهم الخاطئة، ويجب على كل أم تنفيذ إرشادات الطبيب.**

تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب ، ومثل هذه الأخطار قد تُلحق بالجسم أضرارًا كبيرة ؛ لأن التشابه في أعراض المرض عند شخص وآخر لا يعني ملاءمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

معلومة إثرائية :
التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج مما يؤدي إلى حصول أعراض تسمم يجب معالجتها فورًا ؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر للجسم أو الوفاة .

تذكري

أنّ الصيدلي ليس طبيبًا يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.

حفظ الأدوية :



تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعًا لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعدّ الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيدًا عن الشمس والرطوبة.

هل تعلمين

أنّ حفظ الأدوية بطريقة خاطئة يجعلها ضارة وغير فعّالة.

تذكري

أن تقرئي تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء وتناوله.

نشاط -11-

ما التصرف السليم إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

لا أستعمله، ثم أقوم بتفريغ محتوياته في الحوض وتنظيف المكان جيداً وإلقاء الزجاجة بالقمامة وهذا يعتبر إجراء وقائي للتخلص من الدواء؛ حتى لا يقوم أي فرد من أفراد الأسرة باستخدامه.

تطبيقات عامة

س١: ميّزي العبارة الصحيحة من الخاطئة، ثم صححي الخاطئة منها:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض. ✓

- حفظ الأدوية في مكان حار. ✗

حفظ الأدوية في مكان بارد بعيدًا عن الشمس والرطوبة؛ لأن الدواء يفسد بالحرارة العالية.

- يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين. ✗

يجب تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب؛ لأن المرض يختلف تأثيره من جسد إلى آخر.

- الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن. ✓

- إمكانية تقاسم الأدوية مع الآخرين. ✗

لا يجب تقاسم الأدوية مع الآخرين؛ لأنه يكون بدون استشارة الطبيب مما يؤدي للتعرض للخطر.

- التأكد من أن كل دواء يحوي في علبته ورقة إرشاد وتعليمات. ✓

- حفظ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال. ✓

س٢: تأملي الصورتين التاليتين، واكتبي لهما حوارًا مناسبًا من خيالك:





س٣: بعض العبارات التالية تُمثّل حقيقة، ضعي خطًّا تحتها:

أ) وضع الفازلين على الجسم بعد الاستحمام.

ب) من السنة الاستحمام يوم الجمعة.

ج) تُقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة.

د) لا ضرر من استخدام أدوية الآخرين.

س٤: ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة التالية:

- لبس الملابس بعد الاستحمام خارج الحمام في الجو البارد.

  الإصابة بالبرد.

- تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية.

  الإصابة بالتسمم الغذائي أو إلتهاب المعدة.

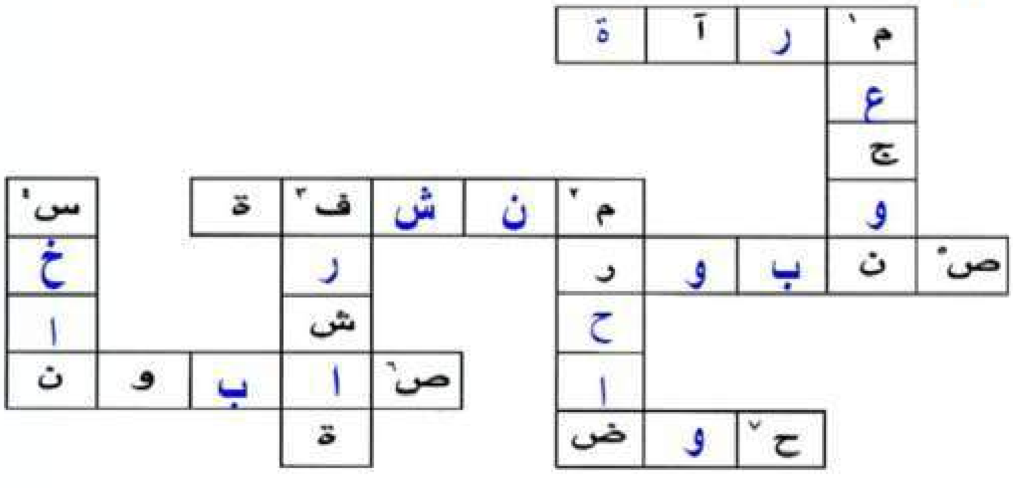
- ترك الصابون على أرض الحمام.

  الانزلاق والكسور.

- عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج.

  يؤدي إلى تأخر الشفاء.

س٥: أ) اكتبي الحروف الناقصة:







ب أكملي الفراغات التالية:

إذا كنتُ مريضة ولم أتناول الدواء	يزداد ... مرضي ...
إذا ارتفعت حرارتي	أضع كمادات باردة.
إذا انسكب الماء الساخن على جسمي	أغسله بالماء المعتدل.
وجود الصابون على أرض الحمام	يسبب الانزلاق والكسور.
اضطراب النبض	يدل على المرض أو الغضب أو الخوف.



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تشرح مواصفات المسكن الصحي .
- تحرص على تـهوية مسكنها يوميًا .
- تُناقش أهمية الإضاءة في المنزل .
- تربط بين الصحة العامة ونظافة المسكن .
- تصف مراحل التنظيف في إحدى غرف المسكن .
- تحرص على تطبيق الوضع الصحيح للجسم أثناء التنظيف .

الوحدة الثانية

...المنزل...الصحي

المفاهيم الرئيسة: الضوضاء، المرافق

أنا البناء الذي يأوي إليه الإنسان وأشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد وأوفر له حريته الشخصية وأُتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم والتفاعل معهم. فمن أنا؟

- اكتبي إجابتك في أول العنوان ليكتمل اسم الدرس.

مواصفاته :

- أن تكون له نوافذ مناسبة.........لماذا؟ **حتى يدخله هواء متجدد نقي نظيف يساعد على خروج الهواء الملوث ليحل محله.**
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية وأنابيب أخرى للصرف.
- أن يتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي.
- أن تكون له مخارج للطوارئ.

كيف تبنين لكِ بيتاً في الجنة؟

باتباع كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ملتزمة بشريعتي.

هل تعلمين؟

أنَّ العزل يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.

تطبيقات من الحياة



نشاط -١-

- أردتِ مشاركة والديكِ في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة.

ما المواصفات الأخرى التي ينبغي توفرها في هذا المسكن ؟

.... توفر وسائل الإسعافات الأولية. ....

.... وجود طفاية حريق. ....

التهوية

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة، ويمكن كذلك استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية تتم من خلالها تجديد الهواء.

تذكري



فتح أبواب المنزل ونوافذه يوميًّا.

معلومة إثرائية: أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع - بمشيئة الله - ٩٥٪ من الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسرة في الصيف.

أنواعها

١- تهوية طبيعية منها:







نشاط -١-

- أردتِ مشاركة والديكِ في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة .

ما المواصفات الأخرى التي ينبغي توفرها في هذا المسكن ؟

.... توفر وسائل الإسعافات الأولية. ....

.... وجود طفاية حريق. ....

التهوية

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة ، ويمكن كذلك استخدام المراوح والمكيفات ، فهي عملية تتم من خلالها تجديد الهواء .

تذكري



فتح أبواب المنزل ونوافذه يوميًّا .

معلومة إثرائية : أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع - بمشيئة الله - ٩٥٪ من الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسرة في الصيف .

أنواعها

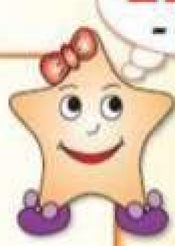
١- تهوية طبيعية منها :







نشاط -١-



- أردتِ مشاركة والديكِ في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة .
ما المواصفات الأخرى التي ينبغي توفرها في هذا المسكن ؟

..........توفر وسائل الإسعافات الأولية.............

..........وجود طفاية حريق.................



التهوية

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة، ويمكن كذلك استخدام المراوح والمكيفات ، فهي عملية تتم من خلالها تجديد الهواء .



تذكري



فتح أبواب المنزل ونوافذه يوميًّا .

معلومة إثرائية:
أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع - بمشيئة الله- ٩٥٪ من الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسرة في الصيف .

أنواعــها

١- تـهـويـة طـبـيـعـيـة منها :







٢- تهوية صناعية منها:







- اذكري مصادر أخرى للتهوية.

تهوية داخلية.



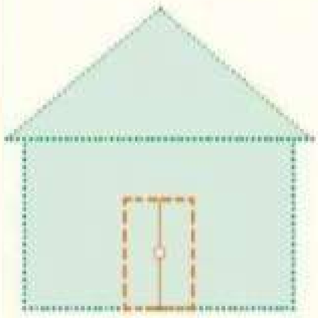
أهميتها :

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

نشاط -٢-

- تخيلي أن منزلك بدون نوافذ، ما النتائج المترتبة على ذلك؟

ارتفاع درجة حرارة المسكن، عدم تجديد الهواء في المنزل مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض.



هل تعلمين؟

أن مكيف الهواء يعمل على تهوية وتلطيف درجة حرارة المسكن.

الإضاءة

شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن .

أنواعــها :

١ - إضـاءة طبيـعية ، منها :

-الشمس :

أنا ضوء الشمس أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة ، مثل : النوافذ والأبواب وغيرها .

لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأُهدي فائدتي لكم والتي منها :

١ -الدفء .

٢ - أمد الجسم بفيتامين D المهم للمناعة. ....

٣ - أطهر وأنقي جو المنزل. ....

٢ -إضاءة صناعية ، منها :

١ -الإضاءة العامة : تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .

٢ -الإضاءة المحلية أو الموجهة : تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالأباجورات . ، النجف ....، المصباح الكهربي. . .



أن تغلقي مفتاح المصباح بعد الانتهاء منه مباشرة.



أهميتها :

كي تتعرفي على أهمية الإضاءة ضعي كل كلمة من الكلمات التالية في مكانها المناسب فيما يلي :



١- تساعد الإضاءة على ..... **الرؤية** ..... بسهولة وتجنب إجهاد ..... **العينين** .....

٢-تحقق ..... **الأمان** ..... في البيت فهي تمنع وقوع ..... **الحوادث** .....

٣-تجعل المنزل أكثر جاذبية ..... **وجمالاً** .....



- ماذا لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟

.... **نعيش في ظلام وعدم أمان.** ....

النظافة

إنّ لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال منظره ورائحته لذلك لابد من العناية به واتباع مايلي :



١- تهوية الغرف.



٢-ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه.



٣- كنس الأرضية.



٤- مسح الأرضية.



٥- غلق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت.

فكري

- في طرائق أخرى لإبقاء بيتك دائمًا نظيفًا ومرتبًا.

تفادي إلقاء الأطفال بقايا الطعام على الأرض وتحديد مكان في المنزل ليلعبون به؛ حتى يسهل تنظيف مكان محدد في البيت بدلًا من البيت كله.

نشاط -٣-

املئي المستطيلات حسب المطلوب أمامها، ثم اجمعي حروف المستطيلات المحددة؛ لتحصلي على اسم نوع جيد يُغطى به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا بالرخام.

مفرد كلمة أبواب.	ب	ا	ب		
عملية تجديد هواء المنزل.	ت	هـ	و	ي	ة
يُغطى به أرضيات المنازل، وغالي الثمن.	ر	خ	ا	م	
جمع كلمة مسكن.	م	س	ا	ك	ن
تُعلق لتزيين جدران غرف المنزل.	ل	و	ح	ة	
يُفرش به أرضيات المنازل.	س	ج	ا	د	
تدخل منه أشعة الشمس للغرفة.	ن	ا	ف	ذ	ة

الاسم : بورسلان ....

أنواع السجاد:



يقسم السجاد حسب طريقة نسجه إلى نوعين :

١ - يدوي وهو غالي الثمن؛ لدقته ومتانته.

٢ - آلي ويُنسج بواسطة آلات ،ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة.

نشاط -٤-

- بالتعاون مع أعضاء مجموعتك. اذكري النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت.

النواحي الإيجابية: يعطي منظراً جميلاً، مانع للإنزلاق.

النواحي السلبية: سريع الاشتعال، يجمع الغبار والأتربة.

العناية بالسجاد والموكيت :

أ- تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة.

ب- إزالة البقع عنه حال حدوثها.

جـ- تنظيفه باستمرار.

نشاط -٥-

- اقترحي حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة.

رش الملح الخشن على السجاد قبل تنظيفه بالمكنسة الكهربية.

القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح أن نحتفظ بجسمنا في وضع قائم فلا نضطر للانحناء.
- عند القيام بالأعمال المنزلية، نعتمد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر؛ لأنّ العضلات الكبيرة تتحمل مجهودًا أكثر.
- عند تلميع الأثاث والأرضيات، نستعمل الحركات الدائرية والانسيابية بدلاً من الحركات السريعة المتقطعة.

نشاط -٦-

أشيري بعلامة ✓ إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف، وعلامة ✗ إلى الوضع غير السليم مع ذكر السبب :



✓

استقامة الظهر جيدة.



✗

انحناء الظهر يضر الجسم.



✗

انحناء الظهر يضر الجسم.



✓

استقامة الظهر جيدة.

تطبيقات عامة

س١: حسب رقم كل جملة، وزعي الجمل التالية في الحقل المناسب لها :

١- تجعل المنزل أكثر جاذبية وجمالاً .

٢- تعزل برودة الأرضية .

٣- تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين .

٤- تخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره .

٥- تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث .

٦- تعطي المكان منظرًا جميلاً وتضفي البهجة عليه .

٧- تحافظ على صحة أفراد الأسرة .

٨- تُكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة .

الإضاءة	النظافة	السجاد
١	٧	٢
٣	٨	٤
٥		٦

س٢: ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة :

أ) من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة. (✗)

ب) تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح. (✓)

ج) الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية. (✗)

د) من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن. (✓)

س٣: اختاري الإجابة الصحيحة :

أ) ترجع أهمية الإضاءة إلى :

١- تجديد الهواء في المسكن.
٢- استخدامها في تزيين المسكن.
٣- المساعدة في وضوح الرؤية.
٤- لا شيء مما سبق.

ب) تتم التهوية الصناعية عن طريق :

١- استخدام المراوح وأجهزة التكييف.
٢- فتح النوافذ والأبواب.
٣- غلق جميع الفتحات التي في الجدران.
٤- لا شيء مما سبق.

س٤: عللي ما يلي :

أ) الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف

لأنها أقوى من عضلات الظهر وحتى لا تؤثر على استقامة الظهر.

ب) وجود نوافذ في البيت.

لتجديد هواء المنزل، ودخول ضوء الشمس.

س٥: ماذا يحدث في الحالات التالية:

إذا لم يتم تنظيف الأرضية.
- تتجمع الأتربة.
- تنتشر الجراثيم.

إذا كانت إضاءة المنزل خافتة.
- إجهاد للعين لصعوبة الرؤية.
- سوء منظر المنزل بالداخل.

إذا لم تدخل الشمس في المنزل.
- تنتشر الميكروبات والجراثيم.
- لا نشعر بالدفء.



س٦: أكملي البناء التالي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقوط، على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تكون لديك مواصفات المسكن الصحي:

أن يكون جيداً من حيث | الموقع والتهوية | ولا يسمح بمرور
الرطوبة من السقف | والجدران والأرضية | ويسمح لأشعة | الشمس بالدخول إليه
وجيد الإضاءة | مزود بشبكة | ماء وصرف صحي | ويوجد به
شبكة الكهرباء | مع توفر | خزانات لحفظ الماء | وتوفر وسائل | السلامة العامة
وعدد غرفه | مناسبة لحجم العائلة | وأن يكون بعيداً | عن الضوضاء

الموقع والتهوية | مناسبة لحجم العائلة | خزانات لحفظ الماء
عن الضوضاء | الرطوبة من السقف | الشمس بالدخول إليه
شبكة الكهرباء | السلامة العامة



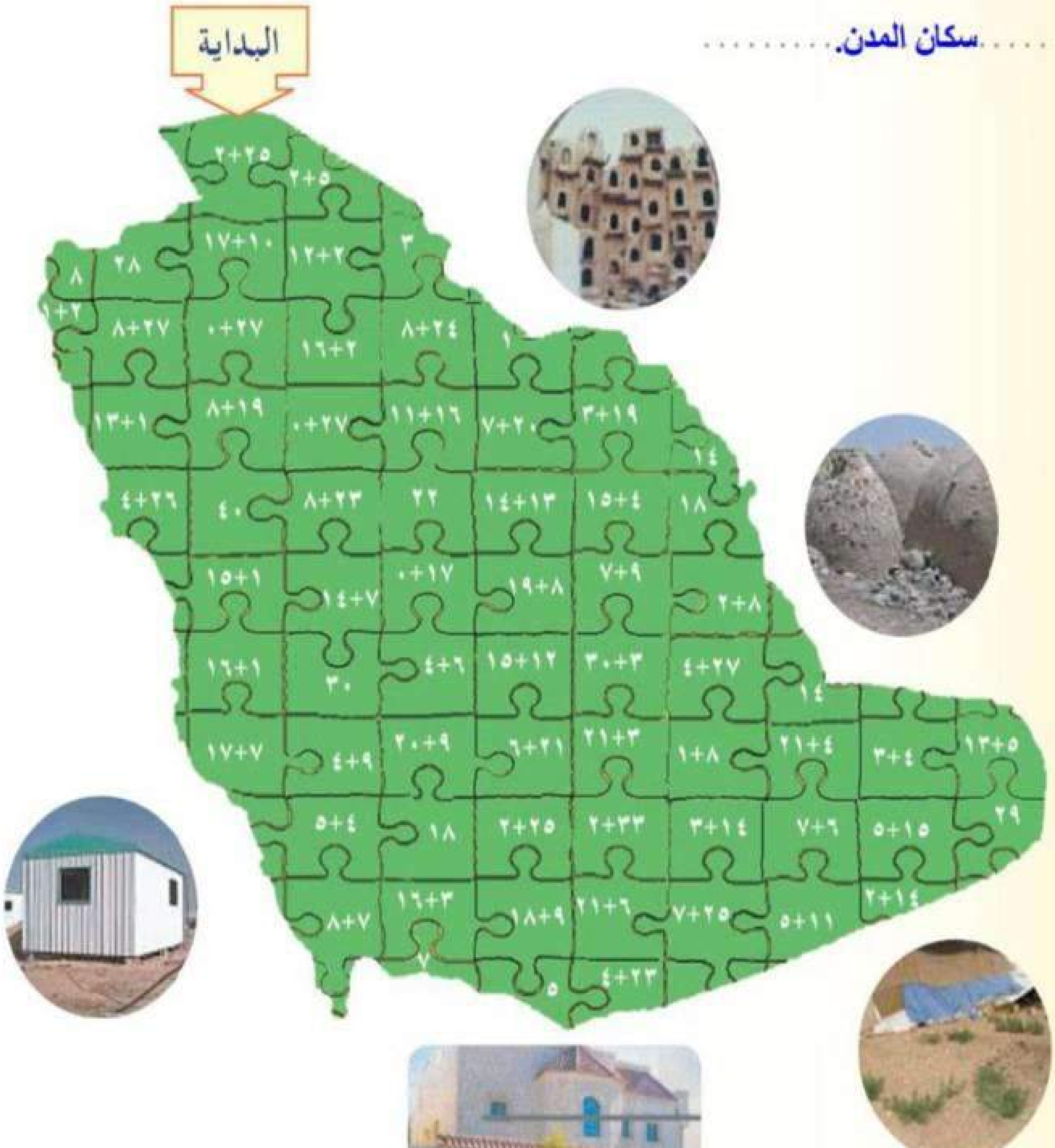
٧ : أ- ما الدولة التي تمثلها هذه الخارطة ؟

.... المملكة العربية السعودية. ....

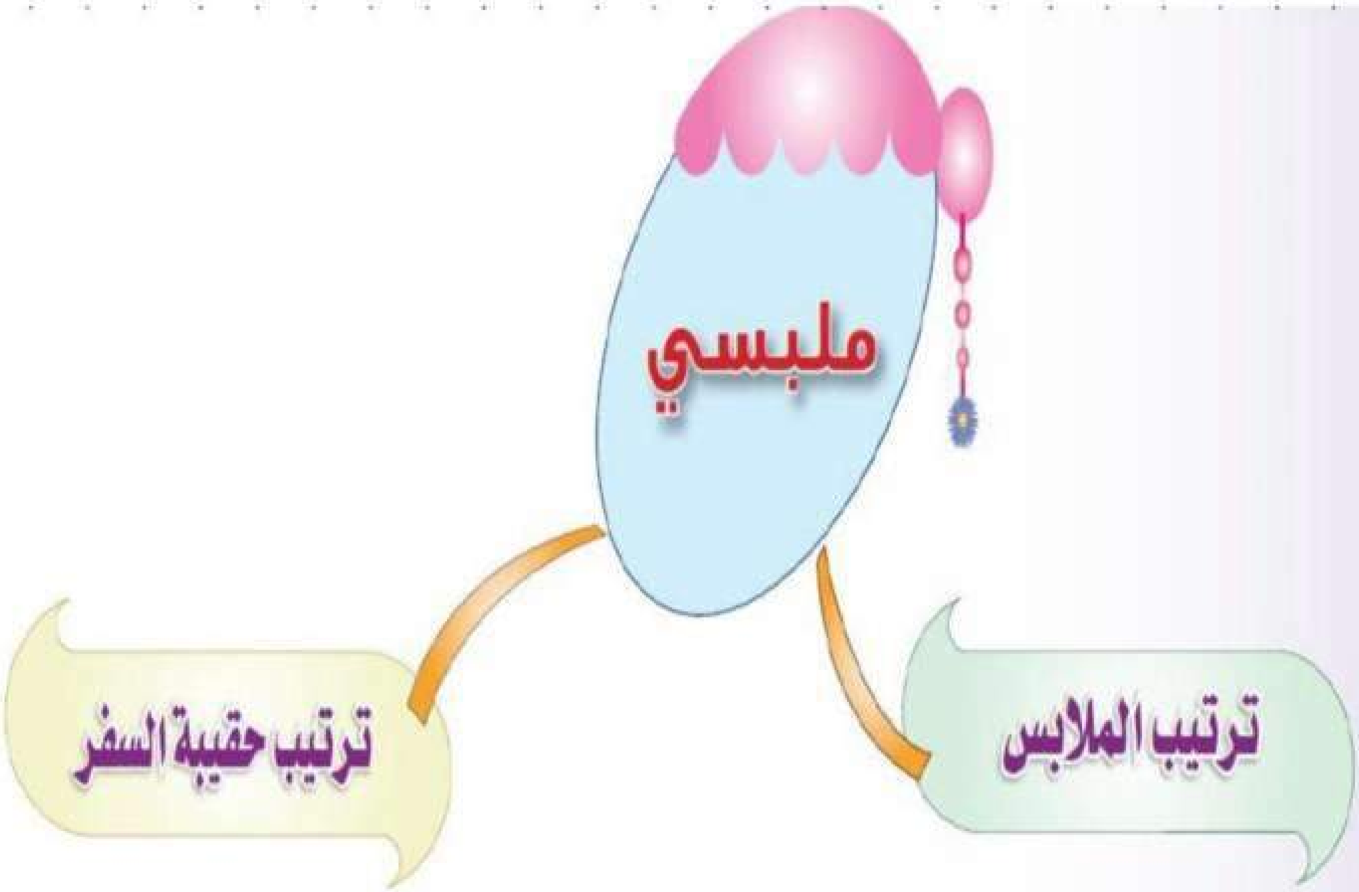
ب- اعبري الخارطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبع وعشرين لتكتشفي إلى أي المساكن تصلين.

ج- من يُناسب هذا المسكن الذي توصلتِ إليه ؟

..........سكان المدن. ....







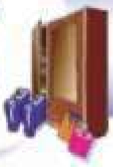
أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة .
- تُطبق ترتيب الملابس في المجسم المعروض أمامها .
- تُفرق بين لوازم حقيبة السفر وحقيبة اليد .
- تُعد حقيبة سفر بطريقة سليمة على النموذج عمليًا .

ترتيب الملابس

الوحدة الثالثة



المفاهيم الرئيسة



الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائمًا كما أنها تساعدعلى تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.



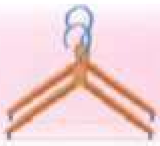
معلومة إثرائية :
الملابس التي نرتديها تساعد في المحافظة على درجة حرارة الجسم. ولكل طقس ملابس خاصة به، فالملابس القطنية مثلا تحافظ على برودة الجسم بالصيف.

أذكري فوائد أخرى لخزانة الملابس.

١. حفظ الملابس نظيفة ومرتبة.

٢. تخزين الملابس التي لا نحتاج إليها.

ترتيب الملابس في الخزانة :

١ أمسح  و  بفوطة مبللة بالماء، ثم بفوطة جافة.

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياس من  الجافة أو الصابون المبشور لما لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي   وأُرتبها فوق بعضها في الدرج أو على الرّف.

٤ أُرتب  و  في درج مقسم بالحواجز.

٥ أطوي الملابس الداخلية و  وأُرتبها في درج خاص.

٦ أُعلق  و  الطويلة والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسبًا لطولها؛ كي لا تتجعد.

نشاط -١-

- للباس الشرعي مواصفات اذكري بعضًا منها .

.... ساتر، لا يصف، لا يشف، فضفاض. ....

....

ملاحظة

ضعي الأشياء والأدوات التي تستعمليها بكثرة في الأرفف الأمامية الوسطى ؛ لكي تكون قريبة من تناول يدك .

نشاط -٢-

خصصت أم هند خزانة لابنتها لترتب ملابسها ، وطلبت منها إعادة كل قطعة إلى الخزانة. ساعدي هند بوضع رقم كل قطعة في مكانها المناسب :



تذكري

عند مشاركة إحدى أخواتك خزانة الملابس، ينبغي أن تتفقي معها على تقسيم أجزائها بينكما، للاستفادة منها على أحسن وجه.

نشاط -٣-

- ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

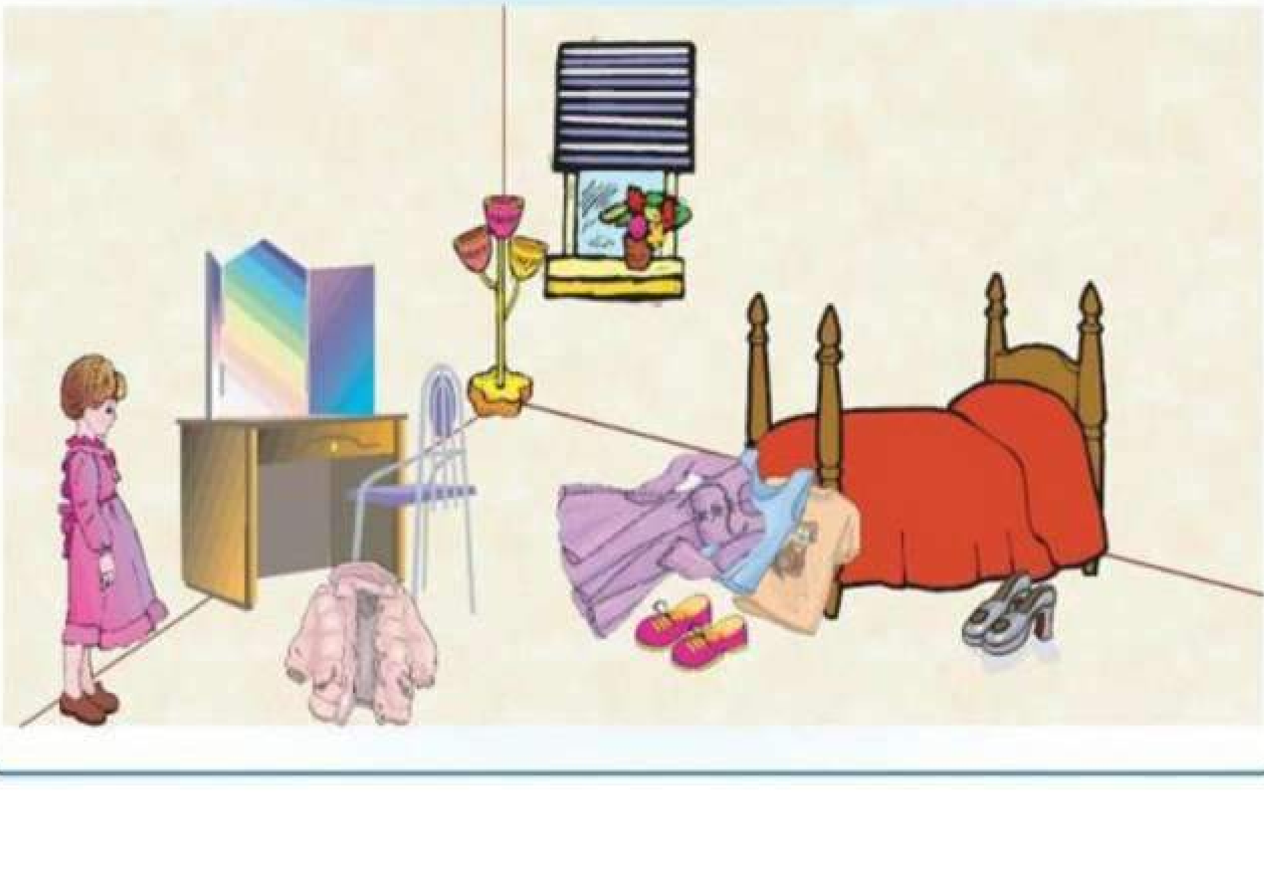
وضع المواد المخصصة لحفظ الملابس بين قطع الملابس – تنظيف الملابس قبل تخزينها – تهوية مكان التخزين وتنظيفه قبل وضع الملابس فيه.

تطبيقات من الحياة

- اقترحي أكبر قدر من الأفكار لترتيب ملابس هند في حالة عدم وجود خزانة.

وضع الملابس مطوية ومرتبة في صندوق.

استعمال الأرفف والأدراج.



الوحدة الثالثة

ترتيب حقيبة السفر



أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين أحفظ أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف والضياع .



دخلت الأم على ابنتها ابتسام لتخبرها بقرار الأسرة في السفر ،وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها . فرحت ابتسام بذلك ، خاصة وأنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها .فأحضرت ورقة وقلمًا وسجلت الأشياء والأدوات اللازمة للسفر ، ثم أحضرت حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتانة ، وبطنتها بقطعة كبيرة من القماش .

ثم خرجت من الغرفة لتستشير أمها في بعض أمور السفر وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشًا بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة مما جعلها تحاول تهدئة الوضع قائلة : كلكم ستنالون الكثير من الاهتمام والرعاية ، فأنتِ يا ملابسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام لذا سأضعك في مغلف ، وأنت يا ملابسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضعك فوق بعضك البعض ، أما أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة فسأحميك من التلف وأضعك داخل هذا الصندوق الجميل ، وسأختار منكِ يا أحذيتي ما يناسبني وسأضعكم داخل مغلف أيضًا لأنكم كنتم خير عون لي في حماية قدميَ من الأذى والأوساخ.

ولا تقلقوا فإنني سوف أضع منشفتي فوقكم جميعًا ثم أربط أحزمة الحقيبة الداخلية قبل أن أغلق الحقيبة جيدًا وأضع ملصقًا يحمل اسمي وعنواني من الداخل والخارج، لتعرفوا مدى أهميتكم بالنسبة لي .



تطبيقات من الحياة



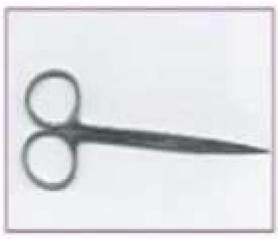
احرصي على ذكر دعاء السفر اقتداء بحبيبنا رسول الله ﷺ : إذا اسْتوى عَلى بَعيرِه خارجًا إلى سَفرٍ كَبّرَ ثلاثًا ثُمّ قالَ :«سُبْحانَ الّذي سَخّرَ لنا هذا وَما كُنّا لَهُ مُقْرنينَ وَإنّا إلى رَبّنا لَمُنقلبُون اللّهمّ إنّا نَسألُكَ في سَفرِنا هذا البرَّ والتّقوى، ومنَ العَملِ ما ترضى. اللّهمّ هوّنْ علَيْنا سفرَنا هذا واطْوِ عنّا بُعْدَهُ » سنن الترمذي رقم(٣٣٦٩)

- ابحثي في مصادر المعرفة المختلفة عن تتمة هذا الدعاء ودونيه .

اللوازم الضرورية عند السفر :



عند السفر لابد من وضع اللوازم الضرورية في الحقيبة اكتبي مسمى هذه اللوازم أسفل الصور.



مقص



فرشاة ومعجون



مذكرة وقلم



الخيط و الإبرة



لاصق للجروح



فرشاة شعر ومشط



قصاصة أظافر



شامبو وصابون



مسكن للآلام

نشاط -٤-

- اذكري عملًا حسنًا قمتِ به خلال سفرك ، وبيني لماذا تعتبرينه حسنًا .

....

....

نشاط -٥-

- صلي بين حقيبة اليد واللوازم الضرورية التي توضع فيها عند سفرك من الأدوات المعروضة أمامك :



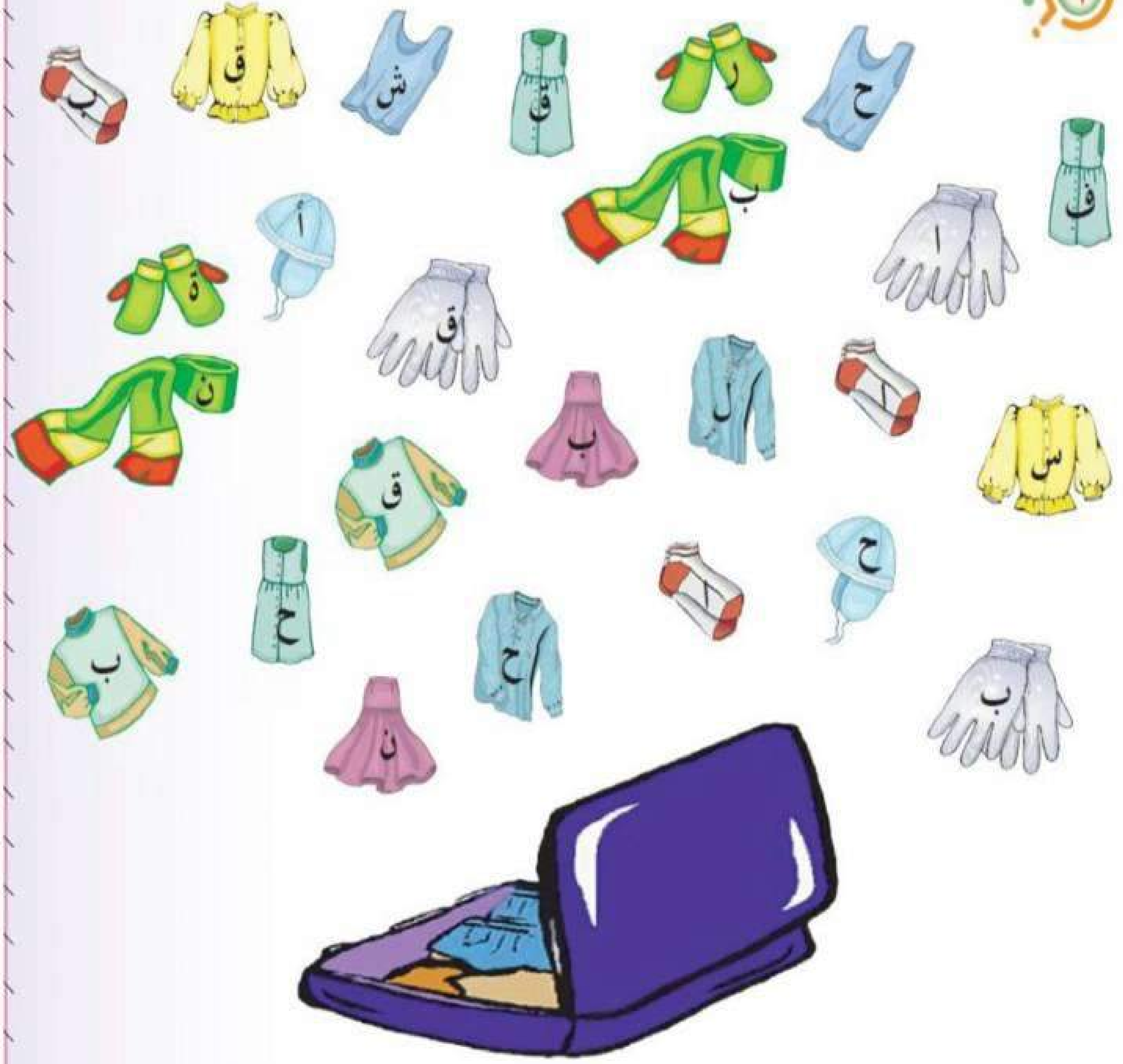
فكري

- إذا أخطأت في سفرك وأخذت حقيبة أخرى مشابهة لحقيبتك ماذا تفعلين ؟

أبحث عن صاحبها وأعيدها إليه وآخذ حقيبتي.

تطبيقات عامة

س ١:



نسيت نورة إحضار شيء ضروري في حقيبة سفرها، اشطبي الحروف (ح - ق - ب) من الحروف السابقة، ثم اكتبي الحروف المتبقية في المربعات التالية؛ لتتعرفي على ما نسيته.

ف	ر	ش	ا	ة	ل	أ	س	ن	ا	ن

س٢: عللي لما يأتي:

أ) تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل فترة من السفر.

لتفادي نسيان بعض الضروريات.

ب) وضع الطرح والجوارب في الجيوب المخصصة.

لسهولة الوصول إليها عند الحاجة إليها؛ لأنها تعتبر من القطع الصغيرة الغير ظاهرة.

ج) كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

لسهولة العثور عليها في حال فقدها.

د) وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

حتى لا تشغل حيز وتضيق من مساحة الحقيبة، فتسع لأدوات أو ملابس أخرى.

س٣: ماذا تفعلين في المواقف التالية:



أ) رتبتِ خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة.

أبحث عن السبب وأعيد ترتيبها.



ب) امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها.

أتصدق بها لمن يحتاجها.

س٤: العبارات الآتية خاطئة صححيها:



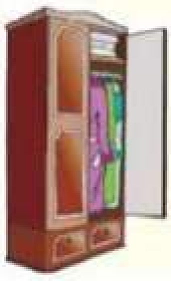
أ) يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.

يفضل وضع حقيبة اليد خارج حقيبة السفر الكبيرة، بحيث تكون برفقتي أثناء السفر.



ب) ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.

من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.



ج) الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.

الخزانة المرتبة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.



س٥:



لقد أضعت حقيبتي، آمل أن تساعدوني في إيجادها.

من مواصفاتها لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، هدية مغلفة، كتب، فرشاة ومشط، ساعة منبه، ومكتوب عليها اسمي من الداخل.

أ- حاولي أن تتعرفي على الحقيبة واسم صاحبتها من خلال الحقائب المعروضة.

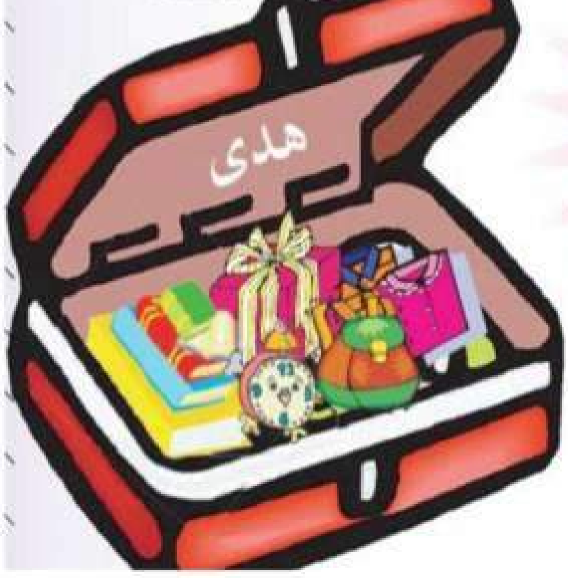






صاحبة الحقيبة هي :

........فاطمة......



ب- دخلت حنان على غادة في غرفتها، فوجدت أغراضها مبعثرة، فنصحتها بصوت منخفض،

يا ترى ما تلك النصيحة التي لم نسمعها ؟!

اكتبي أسماء الأشياء في المربعات المخصصة لها، واكتشفي النصيحة السرية ودونيها :



رتبي حروف المربعات المرقمة لتعرفي النصيحة :

......رتبي ملابسك......

١	٢	٣	٤
ر	ت	ب	ي

٥	٦	٧	٨	٩	١٠
م	ل	ا	ب	س	ك



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تُناقش مسببات الحروق .
- تُقارن بين أنواع الحروق .
- تُطبق الإسعاف الأولي للحروق .
- تُميز بين أنواع الجروح .
- تُسعف الجروح بطريقة صحيحة .

الوحدة الرابعة

الحروق

المفاهيم الرئيسة: الإسعاف – الصديد



نورة ماذا حدث ليدك ؟

انسكب فوقها سائل ساخن فتضررت .

تضرر الجلد عند تعرضه للنار، أو لسوائل ساخنة، أو لمواد كيميائية يُسمى :

.... حروق .... (حروق – جروح – كسور) .

اختاري الإجابة المناسبة واكتبيها في الفراغ، ثم اكتبيها عنوانًا للدرس .

ما مسببات هذه الإصابة ؟

سببها الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال، وللحروق أنواع :

حرارية بسبب التعرض :

١- للحرارة الجافة كاللهب الناتج من الحريق أو انفجار الغاز.

٢- للحرارة الرطبة الناتجة من انسكاب السوائل الساخنة، مثل :الماء، أو الزيت.

أو كيميائية بسبب التعرض :

١- للمنظفات السائلة، مثل : الفلاش.

٢- للأحماض والقلويات.

أو كهربائية بسبب التعرض :

١- للبرق والصواعق.

٢- للتيار الكهربائي.

نشاط -١-



تأملي الصور التالية، ثم اكتشفي مافيها من أخطاء، واكتبيها:



ترك الطفل بالقرب من الأشياء الساخنة.



ترك الطفل بالقرب من الأجهزة الخطرة.



الشرب أو الأكل في حين ...... حمل الطفل. ...



ترك المدفأة في متناول ..... الطفل. ......



عادة ما تكون الأسر حذرة فيما يتعلق باقتراب الأطفال من مصادر اللهب المباشر، بينما تغفل عن السوائل الساخنة كسبب من أسباب الإصابة بالحروق، وهي الأكثر شيوعاً خاصة بين الأطفال.

معلومة إثرائية:
إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق يجب عدم فتحها، لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها.

درجات الحروق:

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد وهي:

حروق الدرجة الأولى	حروق الدرجة الثانية	حروق الدرجة الثالثة
حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمرارًا له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.	تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد ويكون مصحوبًا بتورم وانتفاخ وفقاقيع مائية، وقد تترك أثرًا في الجلد بعد الشفاء.	تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية وتكون الحروق بطيئة الالتئام وتترك آثارًا واضحة.

إسعاف المصاب بالحروق :

- طمئني المصاب وهدئي من روعه.
- ارتدي قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب.
- ضعي الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة (١٠)دقائق وإذا استمر الألم ضعيه مدة أطول.
- انزعي الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع...عللي.

لأنه في حالة تورم مكان الحرق سوف يكون من الصعب خلعهم بجانب إضرارهم اليدين في حالة استمرار وجودهم.

- مددي المصاب في وضع مريح، ولا تدعي الأجزاء المحترقة تلامس الأرض، حتى لا يحدث تلوث.
- اخلعي بتأنٍ وحذر الثياب مع ملاحظة عدم نزع أي شيء ملتصق بالحرق .
- اسقي المصاب الماء على دفعات متباعدة، لتعوضي السوائل التي فقدها .
- اطلبي المساعدة من وحدة الهلال الأحمر ـ هل تذكرين رقمه؟ ٩٩٧

نشاط -٢-



-وجّهي نصيحة لهذا الطفل.

لا تحمل الأشياء وهي ساخنة.

انتبهي

لا تضعي على الحرق معجون الطماطم أو أي مساحيق أخرى .

تطبيقات من الحياة

تحدث بعض الحروق في المنازل نتيجة مسك الأجسام الساخنة مباشرة دون حائل ، أونتيجة سوء التصرف أثناء استعمال الموقد لإعداد الطعام.

نشاط -٣-

أي من الصور التالية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل الإبريق ؟



الجروح

الوحدة الرابعة



المفاهيم الرئيسة

المسعف

ذات صباح كان محمد وشقيقه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجُرحت ذراعه، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقًا. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على ذراعه بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلفَّ ذراع شقيقه بواحدة وربطها بقطعة القماش الأخرى، ثم رفع ذراعه فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فورًا.

وبدأت حالته تسوء حيث شحب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع ساقيه وتأكد من إبقاء ذراعه فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المسعف على حسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة وتم نقل صالح إلى المستشفى.

معلومة إثرائية:
النقطة الواحدة من الدم تحوي على ٢٠٠٠٠٠٠ كرية دم حمراء، و ٥٠٠٠ كرية دم بيضاء، و٢٥٠٠٠٠ صفيحة دم تقريبًا، وهي التي تساعد على وقف النزيف عند الجروح.

أكملي الفراغات من القطعة السابقة:

أ- يتم إيقاف النزيف عن طريق:

١- الضغط على مكان النزيف بقوة. ....

٢- ربطه بقطعة قماش نظيفة. ....

٣- رفع الذراع فوق مستوى رأسه. ....

٤- الإسراع بالاتصال بالإسعاف. ....

ب- ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

قام بتمديده على الأرض ثم رفع ساقيه مع التأكد من وضع ذراعه المصاب في مستوى أعلى من مستوى رأسه.



الجرح

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.

أنواع الجروح :

١-**سطحية** : تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطًا ، ويلتئم الجرح بسرعة .

٢-**عميقة** : تحدث نتيجة تعرض الجسم لألة حادة أو جارحة ، مثل : السكين أو قطع الزجاج وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي ، ويأخذ فترة طويلة لكي يلتئم الجرح وأحيانًا يترك أثراً في مكان الإصابة .

إسعاف الجروح :

نشاط -٤-

اقرئي العبارات التالية ، ثم اكتبي رقم كل صورة في الشريط المناسب لها :

١ نظفي الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم .

٢ اغسلي الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف فترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل .

٣ ضعي مطهرًا ، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدمي القطن الماص والمعقم .

٤ ضعي قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه .

٥ غطي الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.











تطبيقات من الحياة

إذا نزعتِ الشريط اللاصق من على الجرح تجدين الجلد أبيض اللون ؛ لانتفاخه نتيجة الماء المحجوز فيه تحت الشريط اللاصق وهذا يشبه ما يحدث إذا استحممت مدة طويلة .

فوائد استخدام الضماد :

١- وقف النزيف إذا كان بسيطًا .

٢-حماية الجروح من التلوث والإلتهاب .

٣-المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة .

أعراض التهاب الجروح :

١ التورم والاحمرار .

٢ الإحساس بالألم .

٣ ارتفاع درجة حرارة الجسم .

٤ تكوّن مادة صديدية .

راجعي الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة .

هل تعلمين

- أن تأخير علاج الجرح يزيد من فرص حدوث مضاعفات .
- أن استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات خطيرة ؛ لأنها تؤثر على الدورة الدموية .

تطبيقات عامة

س ١: ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ) حروق الدرجة الأولى لا تترك أثرًا في الجلد بعد الشفاء. (✓)

ب) وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق. (✗)

لا يجب وضعه على الحروق؛ لأنه قد يسبب إلتهاب للحروق.

ج) الجروح السطحية تنزف كثيرًا. (✗)

الجروح العميقة هي التي تنزف كثيراً.

د) تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات. (✓)

هـ) عند إسعاف الجروح يوضع العضو المصاب أقل من مستوى القلب. (✗)

عند إسعاف الجروح يوضع العضو المصاب أعلى من مستوى القلب؛ حتى يقلل من اندفاع الدم.

س ٢: ماذا تفعلين:

أ) إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق؟

أسكب قليلاً في فنجان وأتذوقه.

ب) إذا جُرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة؟

أقوم بتطهير الجرح فوراً.

س٣: عللي ما يلي :

- حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بألم .

لأن الخلايا العصبية تكون قد دمرت الألم الناتج.

- عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية .

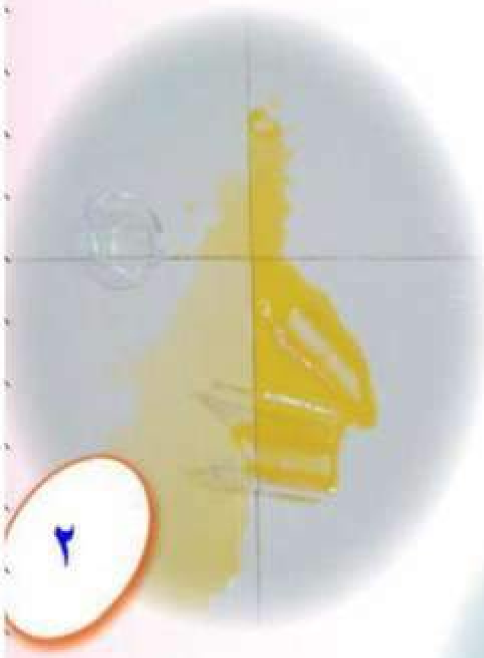
حتى لا تلتصق بالحروق وتسبب الألم.

- لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات .

لأنها تعيق دوران الدورة الدموية.

س٤: رتبي الأحداث حسب التسلسل، ثم اكتبي القصة بأسلوبك :







أحضرت البنت العصير لتقدمه وحملته بطريقة خاطئة، لم تستطع منها أن ترى طريقها وتعثرت فوقع منها على الأرض وانكسر الكوب وجرحت قدمها.

٥: ما النتائج المتوقعة إذا لم نحذر في الحالات التالية :



التعرض للرضوض.



التعرض لجرح اليد.



التعرض للحرق.

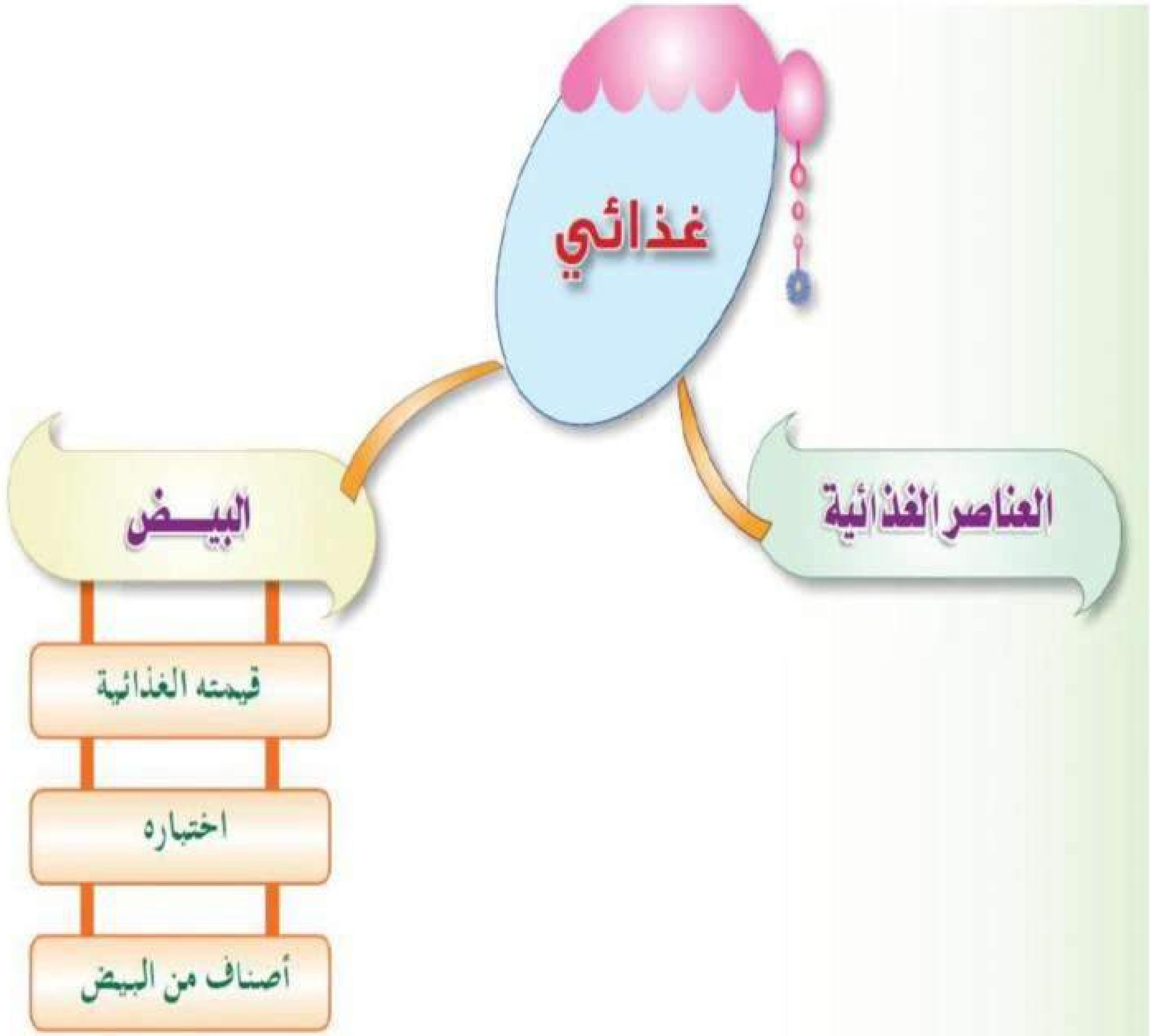


التعرض للحرق.

٦: في كل ورقة كلمة لا تنتمي لبقية الكلمات – اكتشفيها :



حرارة	يد	لاصق	سحاب
نبض	قدم	ضماد	مدفأة
لقب	رقبة	مطهر	سخان
ضربات القلب	زبدة	قطن	موقد
الضغط	ذراع	مطر	مكواة



أهداف الوحدة

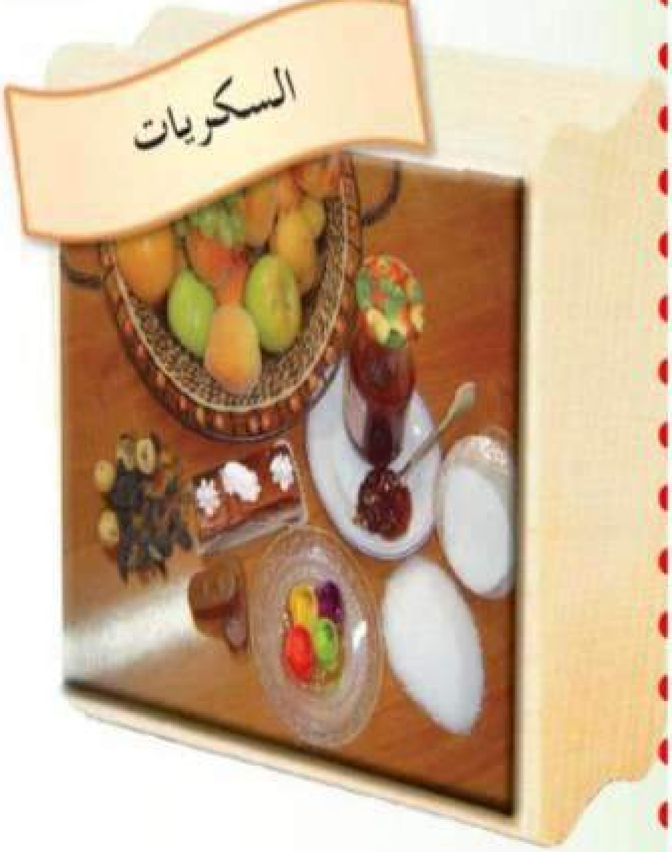
يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تُعدد العناصر الغذائية .
- تُكون وجبات غذائية متزنة من خلال العينات المعروضة .
- تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم .
- تُطبق اختبار صلاحية البيض عمليًا .
- تبتكر أصنافًا جديدة من البيض .

الكربوهيدرات: المصدر الرئيس للطاقة.

مصادرها

السكريات



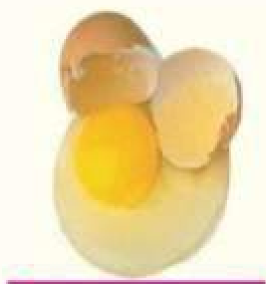
النشويات



نشاط -٣-

ضعي خطًا تحت الأغذية الفقيرة في الكربوهيدرات.

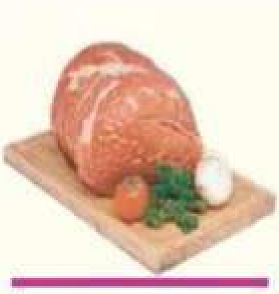












الفيتامينات والأملاح المعدنية :

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة .

أولاً :الفيتامينات : ومن أمثلتها :

فيتامين أ - ب المركب - جـ - د وغيرها .

مصادرها

الفواكه

الخضراوات





نشاط -٤-

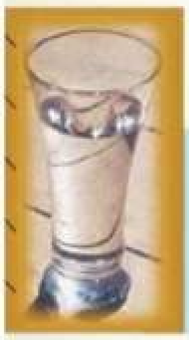
الفيتامين الضروري للإبصار هو ..... فيتامين أ ....

فيتامين أ   فيتامين ب   فيتامين جـ   فيتامين د .

هل تعلمين ؟

أن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .

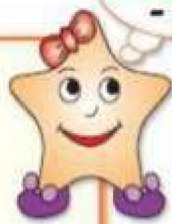
الماء:



ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء.

لماذا نشرب الماء؟





نشاط -٥-

أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعًا لفائدتها للجسم.

١- مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).

٢- مجموعة أطعمة الطاقة (الكربوهيدرات). ....

٣- مجموعة أطعمة الوقاية من الأمراض (الفيتامينات). ....

طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة:

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي:

١- اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء، مثل: اللحوم أو الطيور أو البقول أو الحليب ومنتجاته.

٢- اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية، مثل: الفواكه والخضراوات.

٣- إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة، مثل: الأرز أو المعكرونة أو الخبز.

نشاط -٦-

أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة :




........لحم........




........خبز........




....اللحم والأرز....

نشاط -٧-

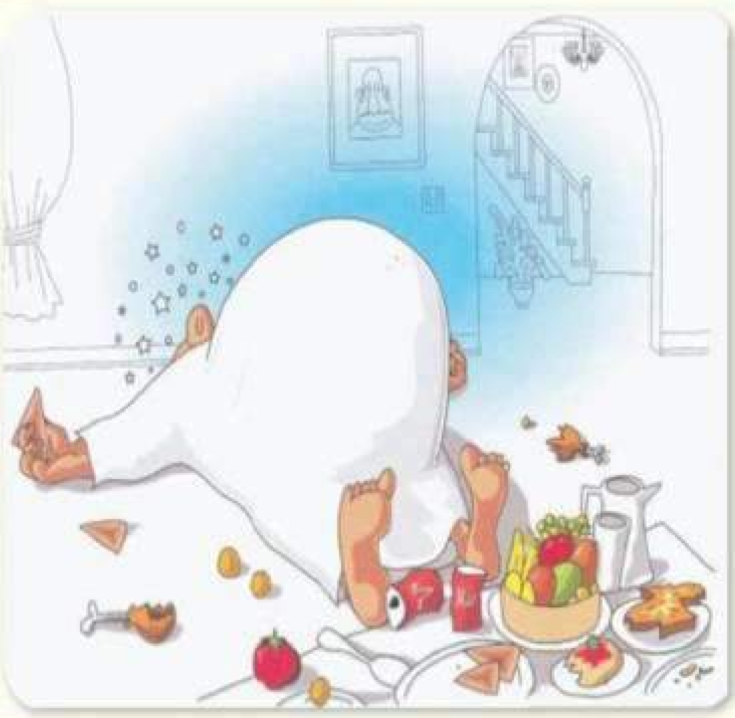
ما الأخطاء الغذائية في الصورة ؟

كثرة تناول المأكولات،

والمشروبات الغازية.

..حتى بعد الشبع...

....



البيض

الوحدة الخامسة

المفاهيم الرئيسة

الزلال

المح

أهمية البيض :

البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان ومن الممكن أن يكون طبقًا أساسًا في كثير من وجبات الطعام اليومية، حيث يقدم مع الخضراوات مسلوقًا أو مقليًا أو مطهيًا. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

- اذكري أطباقاً أخرى يدخل في تكوينها البيض.

- المايونيز، مكرونة بالبشاميل.

معلومة إثرائية:
قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفاذ الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها.

تركيب البيضة :

تتركب البيضة من :

١- القشرة.

٢- البياض (الزلال).

٣- الصفار (المح).



تذكري

إخراج البيض من الثلاجة قبل السلق بربع ساعة.

فائدة

إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة.

فكري

- ما السلق؟

إنضاج الطعام بغمره في الماء وتعريضه لدرجات حرارة مختلفة الشدة تبعاً لنوع الطعام.

بيض مع الطماطم (شكشوكة)

المقادير:

- خمس بيضات طازجة.
- بصلة متوسطة.
- حبتان من الطماطم.
- ملعقتان كبيرتان من الزيت.
- ملح.
- ملعقة صغيرة فلفل أسود.

الطريقة:



١ تُقطع البصلة قطعًا صغيرة وتُوضع في القدر ويُضاف إليها الزيت ،ثم تُرفع على النار وتُقلب إلى أن يصفر لونها.



٢ يُضاف إليها الطماطم المقطع قطعًا صغيرةً حتى يذوب الطماطم، ثم يُضاف إليها الملح والفلفل الأسود.



٣ يُكسر البيض(كل بيضة على حدة) ...لماذا؟ ثم يُضاف للخلطة السابقة بعد خفقه. حتى إذا كان هناك بيضة فاسدة لا تفسد باقي البيض.



٤ تُترك الخلطة على نار هادئة مع التقليب بين فترة وأخرى.

٥ يُرفع الإناء من على النار ويُقدم.



لرفع القيمة الغذائية يمكن إضافة المقدونس أو الفُليفلة.